

Metody pracy oraz zabawy do wykorzystania z dziećmi agresywnymi

autor: mgr. Klaudia Langner



źródło: Stock Photos

Dzieci, które reagują w sposób agresywny, potrzebują czynnej pomocy. Często agresja jest wynikiem impulsywności w zachowaniu. Ktoś nie przeanalizuje sytuacji, tylko od razu przechodzi do reakcji. Może być to brak umiejętności w kontrolowaniu złości. W poprzednim artykule zostały dokładniej opisane potencjalne źródła agresji. Poniżej skupimy się na potencjalnych sposobach pomocy dziecku.

Jak reagować w trakcie zachowania agresywnego

Należy zapewnić dzieciom bezpieczeństwo. Rozdzielamy dzieci. W trakcie incydentu, staramy się nie mówić, skupiamy się na zadaniu. Następnie, należy zapewnić dziecku miejsce, w którym nie będzie w centrum uwagi grupy (jeżeli wydarzenie miało miejsce np. w klasie). Gdy emocje opadną, można porozmawiać z dzieckiem o wydarzeniu, które miało miejsce.

Jak pomóc dziecku?

Jeżeli zachowania agresywne są częste i są pewnym schematem postępowania. Należy znaleźć przede wszystkim przyczynę oraz dopasować metody postępowania. W tym celu, można udać się do Poradni Pedagogiczno-Psychologicznej. Podczas wizyty zostanie przeprowadzony wywiad, dziecko zostanie poddane procesowi diagnostycznemu. Po wszystkim rodzic otrzyma wskazówki co do dalszego postępowania.

Jedną z odpowiedzi może być udanie się na Trening Zastępowania Agresji (TZA lub ART). Jest to metoda, która składa się z trzech modułów: treningu umiejętności społecznych, treningu kontroli złości i wnioskowania moralnego. Metoda ta wspiera rozwijanie

kompetencji społeczno-emocjonalnych. Pozwala poznać alternatywne sposoby radzenia sobie w sytuacjach, w których zazwyczaj odpowiedzią była złość.

Warto też uczyć dziecko radzenia sobie ze złością od najmłodszych lat. Może to być aktywność fizyczna, uderzanie przedmiotów do tego przeznaczonych (np. poduszka, worek treningowy), stworzenie kącika złości. Każde dziecko będzie miało inny skuteczny sposób, warto razem z dzieckiem poszukać i spróbować różnych rzeczy w celu znalezienia najbardziej odpowiedniego rozwiązania. Gdy zauważamy, że dziecko czuje złość, nazywamy tę emocję (np. "Wydaje mi się, że czujesz złość. Co ją spowodowało?"). Jak dziecko rozpozna, co czuje w danej chwili - proponujemy mu aktywność, która ma pomóc poradzić sobie w tej sytuacji (np. "Gdy jesteś zły to możesz iść się wyciszyć do swojego kącika złości. Może zrób to teraz?")

Jedną z opcji zarówno dla nauczycieli, jak i rodziców, jest możliwość odsłuchania różnych webinarów i prelekcji dotyczących problemu z agresywnością oraz tematów pokrewnych. Można znaleźć takie np. na Facebooku *Szkolenia i Warsztaty Famiga*, czy *Psychologia pod Lupą*.

Propozycje zabaw

Jedną z zabaw jest **worek konstruktywnych rozwiązań**. Do worka wkładamy różne przedmioty, np. piłeczkę tenisową, kartkę, wachlarz. Dzieci losują przedmioty z worka, a następnie wymyślają sposób w jaki przedmiot ten może pomóc im w sytuacji złości. Gdy przydarzy się sytuacja, że dziecko przeżywa trudną emocję, to może sięgnąć do worka i wykorzystać jeden z przedmiotów w celu rozładowania złości.

Można również wykorzystać zabawę **kamień za kamień**. Jeżeli dwójka dzieci przeżywa aktualnie konflikt, opiekun może posadzić je naprzeciwko siebie. Rozkłada między nimi sznurek, tak, żeby każde z dzieci miało swoją połowę. Każde z dzieci ma dostęp do koszyka z kamieniami (zamiast kamieni może tam znajdować się np. pognieciony papier w kulki, kasztany, piłeczki). Dzieci naprzemiennie biorą kamienie z koszyka i kładą je blisko sznurka, mówiąc przy tym, co im sprawia trudność w tej relacji, np. "Jest mi przykro, kiedy zabierasz mi zabawki". Zabawa trwa do momentu, kiedy dzieci powiedzą wszystko, co im przeszkadza. Następnie dzieci wymyślają jak mogą zaradzić takim nieporozumieniom w przyszłości. Za każdy pomysł ze stołu jest zabierany jeden kamień. Zabawa kończy się w momencie, gdy między dziećmi nie leżą żadne kamienie.

Gdy chcemy rozładować nagromadzone napięcie, możemy zabawić się w **rakiety**. Uczestnicy zabawy siadają przy stoliku i zaczynają bębnić palcami o blat. Na początku cicho, jednak wraz z postępowaniem odliczania do startu rakiety, coraz głośniej.

Kolejną z zabaw może być **obrażony jeź Jerzy**. Dzieci dobierają się w pary. Jedna osoba zamienia się w obrażonego jeża Jerzego - może tu wykorzystać jakieś bolesne wydarzenie z przeszłości. Zwija się w kulkę i się "najeża" - przestaje reagować na informacje z zewnątrz. Zadaniem drugiej osoby jest "odjeżenie" swojego partnera - głaskaniem, mówieniem miłych rzeczy, przytulaniem, mówieniem rzeczy, przez które stara się zrozumieć jeża. Po chwili uczestnicy zmieniają się rolami. Na koniec warto zapytać o doświadczenia - co było pomocne, co sprawiło, że komuś było miło, co można poprawić na przyszłość?

Można również zastosować **kłębek cierpliwości**. W widocznym miejscu w klasie/pokoju kładziemy kłębek wełny oraz nożyczki. Gdy dziecko czuje, że "kończy mu się cierpliwość" -

podchodzi do kłębka i odcina z niego kawałek wełny. Jest to informacja dla innych osób w pomieszczeniu, że trzeba zadbać o komfort tej osoby, pomóc jej.

W domu możemy stosować *splukiwanie złości* - gdy dziecko jest złe, idzie pod prysznic splukać swoją złość, ukoić się. Pomocne mogą też być bajki relaksacyjne lub oddychanie. Możemy również zorganizować namiot/miejsce antystresowe, gdzie dziecko może udać się w sytuacji trudnych emocji w celu uspokojenia się. Warto również założyć słoik/pudełko/worek na trudne emocje. Dziecko zapisuje, co go rozzłościło, a później wrzuca i zamyka to w bezpiecznym miejscu. Do pudełka można też włożyć stare gazety i karki papieru, które dziecko może gnieść w sytuacji złości.